

DROGA DO ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA SPRAWOM OPIEKI I UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

ROK 1 MAJ 1931 Nr 2

DZIECKO

Jeszcze nie ujrzało światła dziennego. Jeszcze nie istnieje dla nikogo na świecie. Ale Ty, matko, już czujesz bicie jego serduszka przy swojem sercu. Już czujesz ruchy drobnych jego nóżek, już lękasz się i drżysz o nie, jak drżeć będziesz przez całe życie.

Przychodzi na świat.

Ty pierwsza rozpoznasz kolor jego oczek, Ty pierwsza odróżnisz uśmiech od grymasu niezadowolenia. Ty jedna będziesz wiedziała, co oznacza jego mruczenie, mlaskanie i krzyk...

Wzamian za to również na Ciebie pierwszą spojrzy dziecko, do Ciebie się uśmiechnie; do nikogo nie zwróci się jego twarzyczka z takiem zaufaniem, z taką wiarą w pomoc i opiekę, jak do Ciebie, bo dziecko czuje jeszcze, choć nie rozumie, że jesteś matką.

Ileż to marzeń snujesz sobie o przyszłości swego dziecka... Czem ono będzie, na co wyrośnie?... Z biciem serca pochylasz się nad łóżeczkiem, gdy jest chore. Nie śpisz po nocach, słuchając jego ciężkiego oddechu. Lęk Cię ogarnia, gdy dostrzeżesz wysypkę na gładkiem dotąd ciałku.

A ono w chorobie, tak jak i w zdrowiu, do Ciebie wyciąga rączki, szukając niezawodnej pomocy... Wszak nie zawiedziesz ufności i wiary, którą w Twoim rozumie i sile pokłada Twoje dziecko...

Często mówimy o obowiązkach dzieci względem rodziców.

O ileż większe obowiązki ciążą na rodzicach wobec ich dziecka! Wydali je na świat i w dużej mierze w ich ręku spoczywa los dziecka i cały bieg jego życia.

Miłość macierzyńska pragnie dla niego wszystkiego najlepszego. Niestety, niewiele matek zdaje sobie sprawę z tego, co mają robić, jak postępować z dzieckiem, aby zaspokoić wszystkie jego potrzeby.

Niejedna zawodzi nad swoją biedą i nieszczęsnem swem dzieckiem, któremu nie może dać jedwabnych sukienek, ciastek, jak gdyby od zbytku zależało dobro dziecka. Nie pomogą nawet góry złota — jeżeli przez nieświadomość rodziców nieodpowiednio będzie się chowało dziecko: źle się wtedy uchowa nawet w pałacu...

Każda, choćby najuboższa, matka, może dać swemu dziecku jeden największy skarb — zdrowie. O ile nie przyniesie ono na świat wrodzonego kalectwa lub choroby, odziedziczonej po rodzicach, od matki w znacznej mierze zależy zdrowie potomstwa. Ileż zła wypływa z nieświadomości! Krzywe kręgosłupy, wrzody na główkach, ślady ospy na małych twarzyczkach, zielonkawa bladość cery, wydęte brzuszki i wiotkie, chude, pokrzywione nóżki, to wszystko, czego można uniknąć dzięki należytemu obchodzeniu się z dzieckiem. Od pierwszego już dnia można narazić dziecko na dziesiątki chorób, których istnienia nawet się nie podejrzewa. O ileż łatwiej jest zapobiec chorobie, niż później leczyć ją często nieskutecznie pomimo wielkiego nakładu wysiłku i kosztów.

„NIE MAM PIENIĘDZY, ŻEBY DOBRZE CHOWAĆ MOJE DZIECKO"!...

A ile wydajesz na rzeczy, z których nie odniesie żadnego pożytku? Ile zaniedbujesz z tego, co nic nie kosztuje?

Najwięcej kosztuje leczenie choroby. Unikanie jej jest bardzo tanie. Czy kosztuje coś słońce, woda i powietrze, ci najwięksi Twoi sprzymierzeńcy w walce z chorobą i najlepsi przyjaciele dziecka?...

Otwórz szeroko okno izby, żeby stęchłe, duszne powietrze zastąpić świeżem, wiosennem tchnieniem. Ciesz się, że idzie wiosna ciepła, pełna słońca, którego promienie niosą zdrowie.

Pozwól dziecku kąpać się w słońcu i powietrzu. Nie trzymaj go w zaduchu mieszkania! Niech się bawi na wolnej przestrzeni i pełną piersią korzysta z odżywczych sił przyrody!

Nie odbieraj mu słońca! Niech opali buzię i rączki, niech się opali całe! Uchroni to przed pryszczami, krostami i liszajami! Nie opatulaj go w szale, kabaty i kamasze! Niech cała jego skóra oddycha, będzie zdrowe, zjędrnieją jego członki... Nie żałuj mu wody! Utrzymuj czysto! Myj je całe, od stóp do głowy, a przekonasz się, jak będzie dobrze spać, chętnie jeść, nie będzie kaprysić a zawsze będzie rzeźko się poruszać i wesołością napełniać skromną izdebkę i Twoją duszę...

A kiedy staniesz bezradna, nie będziesz wiedziała, jak urządzić życie dziecka, udaj się do Poradni dla matki i dziecka.

MATKO, DLACZEGO DLA MNIE NIE SZUKAŁAS RATUNKU?





Przed leczeniem.



W czasie leczenia.

Przeznaczeniem kobiety jest być matką. Niewysłowione szczęście dla niej stanowi chwila przyjścia dziecka na świat. Ileż to już przed tem, przed jego urodzeniem snuje planów, roi marzeń w cichości, jak je wychowa, jak strzec będzie przed złem, przed chorobą, a dbać o jego zdrowie i wychowanie na tęgiego obywatela kraju.

Te chwile szczęśliwych marzeń zostają często brutalnie zamącone już z chwilą urodzenia dziecka, pryskają jak bańki mydlane, walą się jak domki z kart, gdyż nowonarodzone niemowlę przyniosło z sobą, na świat, niczem nie zawinione wiano, kalectwo, w postaci niedorozwiniętych części ciała, braków, jako skutków zaburzeń w czasie poczęcia, lub zaburzeń i urazów doznanych w czasie samego aktu porodu.

Kalectwa te, które dziecko ze sobą na świat przynosi, nazywamy kalectwami wrodzonemi, a przedstawiają się one nawet dla oka laika, jako odchylenia od normalnych form i kształtów ciała ludzkiego.

I tak, na skutek małej ilości wód płodowych i spowodowanego tem ograniczenia swobodnego poruszania się w łonie matki, ciasnoty, może przyjść do wytworzenia się przykurczeń na stopach, t. zn. stóp szpotawych.



Po leczeniu.

W czasie porodu może przyjść do urazów i krwawień w mięśniu pochylającym głowę do przodu, na skutek czego występuje przykurczenie mięśnia i stałe pochylenie głowy w jedną stronę, z następową nierównością obu połówek twarzy t. z. kręczu szyi wrodzonego. Rodzą się dzieci, które mają nadmierną liczbę palców, palce zrośnięte ze sobą, braki części kończyn itd. Prócz tych kalectw wrodzonych niejako zewnętrznych, t. zn. widocznych na pierwszy rzut oka istnieją kalectwa wrodzone ukryte, wewnętrzne, które manifestują się dopiero wtedy, gdy dziecko zaczyna chodzić i do tych należy bardzo częste zwichnięcie stawów biodrowych, objawiające się kołysaniem się dzieci, chodem kaczkowatym. Podobnie chodzą dzieci cierpiące na krzywicę.

Te kalectwa wrodzone, spadające jak grom z jasnego nieba na matkę, zaćmiewają chwile jej szczęścia, wyciskają gorzkie i serdeczne łzy, popychają ją w objęcia zwątpienia i rodzą u niej czarne posępne myśli: lepiej, by umarło, jeśli ma zostać kaleką.



Stopy szpotawe przed leczeniem.

Matko dziecka kalekiego, ułomnego, nie popadaj w zwątpienie, obetrzyj łzy! Dziecię Twe nie będzie kaleką, kalectwa są uleczalne, lecz nie śmiesz zapomnieć o jednym kardynalnym warunku. Kalectwa wrodzone poza brakiem części kończyn są uleczalne, o ile Ty matko będziesz chciała wyrwać dziecko kalectwu i zwrócisz się w odpowiednie miejsce po pomoc.

Kalectwa wrodzone są w 80 do 90% uleczalne, o ile zaraz zwrócisz się do lekarza po pomoc fachową, gdzie Ci przedstawią plan odkalecczenia dziecka. Nie słuchaj rad kumoszek, babek, ciotek „ono z tego wyrośnie", „moje się też kołysało", gdyż stracisz czas odpowiedni na leczenie, a wtedy będziesz miała przez całe swe życie wyrzuty sumienia i wyrzuty dziecka:

Matko, jestem kaleką, dlaczego mnie nie leczyłaś?

Dr. M. Kosiński.



Po leczeniu.



Dobrze przyjęte szczepienie

W maju dzieci szczepić trzeba

Wszyscy dziś chyba wiedzą, co to jest szczepienie przeciw ospie, jakie daje korzyści jego stosowanie, a jak straszne są skutki, gdy się go zaniecha.

A jednak mimo, że istnieje prawie wszędzie przymus szczepienia przeciw ospie, wielu jeszcze rodziców uchyla się od tego obowiązku lub zwleka z jego wykonaniem, bądź z niedbalstwa, bądź dając posłuch ciemnym przesądom.

Czy zdają sobie oni sprawę, jaką odpowiedzialność biorą na siebie i co grozi ich dzieciom?

Z jakąż grozą słuchamy lub czytamy, jak to zaraza cholery zalewała różne kraje, wędrując od chaty do chaty znaczyła swą drogę trupami, których w końcu pogrzebać już nie było komu — jak zamieniała tętniące życiem zbiorowiska ludzkie w cmentarze. Mniej opowiadań słyszy się o zarazie ospy, a w istocie w grozie swej i zniszczeniu, które sieje, nie jest ona ani trochę łagodniejsza.

Nawet pod jednym względem jest straszniejsza jeszcze; podczas gdy n. p. w czasie epidemji cholery, ludzie z naturalną odpornością niezapadają, lub też przechodzą chorobę w łagodnym stopniu, *szerząca się ospa nikogo nieszczepionego nie oszczędzi i biada temu, kto liczył tylko na naturalną siłę i odporność swego organizmu.*

Miałam niestety sposobność być naocznym świadkiem, jak to wygląda w rzeczywistości.

Było to w czasie wojny w roku 1916. W Małopolsce Wschodniej szerzyła się ospa w zastraszający sposób. Wyjechałam wówczas z ekspedycją sanitarną dla tłumienia tej choroby.

Jakiż to okropny był widok. Ludzie leżący pokotem po domach i chałupach, jęczący w wysokiej gorączce, pokryci ropiejącemi i cuchnącemi krostami, częstokroć oślepli, inni w drgawkach, — nieprzytomni.

Wszelkie opisy są słabem odbiciem tego, co widzieć się zdarzało.

A śmiertelność? — Pamiętam, było to we wsi Słońsko, w powiecie drohobyckim. Na wezwanie władz zjawiło się do szczepienia w tej wsi tylko troje ludzi — dwoje starszych i jedno dziecko. Na pytanie, gdzie reszta mieszkańców, otrzymałam odpowiedź: leżą chorzy, lub już pomarli na ospę.

Na setki chorych w tej wiosce, kilku uzdrowieńców wyszło z ciężkiem kalectwem i ze strasznemi bliznami na całem ciele, t. zw. „dziobami".

Obecnie — dzięki obowiązkowi szczepienia ochronnego — powszechna zaraza ospy nie grozi; niestety jednak choroba ta nigdy nie wygasa i to tu, to tam znienacka się pojawia, a zapadają na nią tylko nieszczepieni dorośli i dzieci.

Tak się przedstawia straszne oblicze ospy.

Jak wspaniałą zdobyczą wiedzy lekarskiej, jest szczepienie przeciw ospie!

Wystarczy wskazać na zdobyte dawno doświadczenie lekarskie: *człowiek szczepiony przeciw ospie, nigdy nie zapadnie na tę chorobę.*

Doświadczeniem ustalone zostało, że dla całkowitego zabezpieczenia się przed nią, należy szczepić dzieci w pierwszym roku życia, a następnie powtarzać szczepienie co 6 lat.

Szczepić można już od 4 miesiąca życia. Szczepić trzeba niemowlęta jeszcze przed odstawieniem od piersi, *najlepiej na wiosnę, w maju,* bo w tym miesiącu wyrabiana szczepionka jest najskuteczniejsza. Nie powinno się szczepić dzieci gorączkujących, cierpiących na choroby skóry, lub gdy w rodzinie inne dzieci chorują na choroby zakaźne (grypa, szkarlatyna, odra i t. p.). Najlepiej wówczas poradzić się lekarza, który napewno poradzi odłożenie szczepienia na termin późniejszy.

Jak przygotować dziecko do szczepienia?

Należy przedtem dziecko wykąpać i włożyć mu czystą bieliznę. Jeżeli rankę po zaszczepieniu zanieczyści się brudem, to może z tego wywiązać się wrzód lub róża. Po szczepieniu należy dziecko odżywiać normalnie, w czasie zaś kąpieli uważać, by szczepionego ramienia nie zmaczało w wodzie.

Musi dlań być osobny ręcznik. Miejsca zaszczepionego nie trzeba bandażować, by zaś koszulka nie drapała i nie drażniła ranki, należy dbać o to, aby koszulka była codziennie świeża i świeżo odprasowana gorącem żelazkiem. Niechaj zatem żadna matka nie zaniedba swego obowiązku i podda szczepieniu te dzieci, które w myśl podanych wyżej uwag szczepieniu podlegają.

Dr. R. Turowa.

W CAŁEJ POLSCE po wprowadzeniu przymusu szczepienia zarejestrowano w roku 1927 tylko 35 zachorowań, w tem 4 zgony.



W SAMEJ TYLKO WARSZAWIE umierało na ospę w latach 1907—1911 rocznie około 355 osób.



Ospa w okresie ropienia



Zakładajmy ogródki działkowe

Fot. J. Puciński — Poznań

Ochrona zdrowia moralnego i fizycznego szerokich warstw społeczeństwa, oraz podnoszenie go na coraz to wyższy poziom, stanowi troskę państw współczesnych, a między niemi — Polski.

W dążeniu do osiągnięcia tego celu szuka się form najbardziej prostych, najwłaściwszych, dostosowanych do psychiki, inteligencji i zwyczajów tych warstw. Taką formą są ogródki działkowe.

Kolonją ogródków działkowych nazywamy pewną przestrzeń kilku lub kilkunasto hektarową, przeznaczoną na hodowlę jarzyn, owoców, kwiatów i jagód, odpowiednio ogrodzoną, zaopatrzoną w wodociąg lub studnie, podzieloną na parcelki od 300 do 500 metrów kwadratowych, zaopatrzone w altanki kryte, jako miejsca wypoczynkowe. Taka jedna działka nazywa się ogródkiem działkowym.



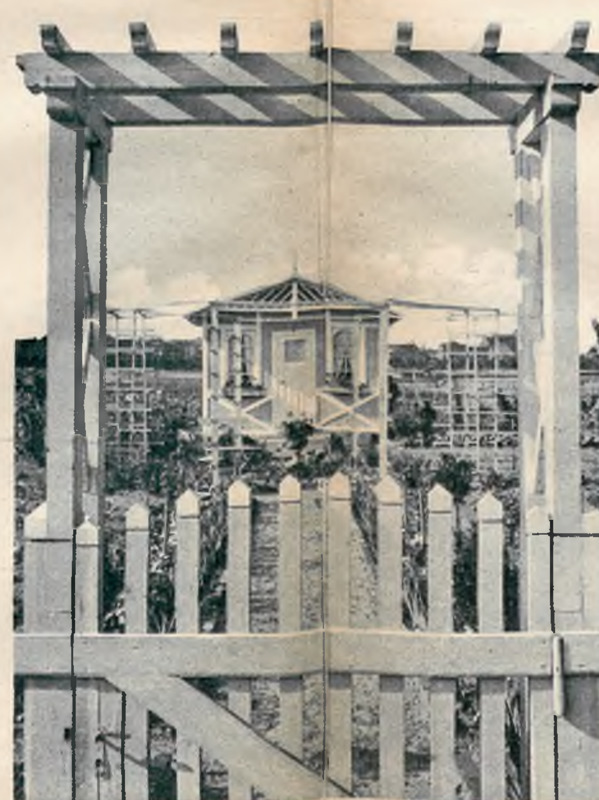
Fot. R. S. Ulatowski — Poznań

Inicjatorem idei ogródków działkowych był lekarz lipski dr. Schreber. Z jego inicjatywy założył w roku 1864 Dr. Hanschild, małe ogródeczki dla dzieci. Myślą przewodnią było odciągnięcie dzieci od zgubnych wpływów ulicy i obudzenie w nich umiłowania natury. Stopniowo akcja ta rozszerzała się na starsze pokolenie, obejmując dziś z górą 2 miljony osób, uprawiających działki.

Zaraz w pierwszych latach okazało się, jak doniosły wpływ wywierają ogródki działkowe na stan zdrowia, oraz na moralnowychowawczą stronę tych, co z nich korzystają.

O tych zaletach pragnę podać słów trochę.

Wiadomą jest rzeczą, jak zbawienny wpływ na zdrowie człowieka wywiera świeże powietrze, słońce, higjeniczne mieszkanie i dobre odżywianie.



Fot. R. S. Ulatowski — Poznań

Mieszkańcy miast, zwłaszcza sfery uboższe, nie posiadają środków na to, aby spędzić na wsi choć parę tygodni. Mogą natomiast w swym ogródku zadrzewionym, nasłonecznionym, swobodnym od kurzu, spędzać w ciągu 6 z górą miesięcy wolne od zajęć chwile.

W obrębie kolonji znajdują się miejsca na półkolonje letnie, połączone zazwyczaj z dożywianiem dzieci.

Należy zauważyć, że zasadą w ogródkach działkowych jest uprawianie swej działki bez pomocy siły najemnej i spożycie przez działkowca wraz z jego rodziną wszystkich wyhodowanych płodów z wykluczeniem ich sprzedaży.

W szeregu miast niemieckich stwierdzono, że w tych dzielnicach, gdzie kradzieże kwiatów i owoców z ogrodów miejskich i prywatnych były na porządku dziennym, z chwilą zorganizowania w tych dzielnicach dostatecznej ilości ogródków działkowych, kradzieże te ustały zupełnie. Nadto stwierdzono, że stan i wygląd plantacyj miejskich znacznie się poprawił.

Dowodzi to nietylko nasycenia mieszkańców uprawiających działki płodami ziemi, lecz również o wzmożeniu się poszanowania cudzej własności i podniesieniu się etyki tych sfer, bo nic tak nie uszlachetnia, jak poznawanie przyrody i współżycie z nią.

Ogródki działkowe są świetną szkołą życia społecznego. Każda kolonja stanowi towarzystwo, rządzące się zarejestrowanym statutem, każdy członek towarzystwa dbać musi nietylko o własną parcelę, lecz o potrzeby i interesy całej kolonji.

Radzą i rządzą wybrane przez ogół członków zarządy, ponoszą wspólnie wszelkie ciężary, dbają o bezpieczeństwo kolonji, — o jej wygląd estetyczny i t. p.

Tuż obok siebie uprawiają swe działki w godzinach po pracy zawodowej profesor, rzemieślnik, kupiec, robotnik, urzędnik, dyrektor fabryki, współzawodnicząc w hodowaniu najpiękniejszych odmian kwiatów, najsmaczniejszych owoców i najwcześniejszych jarzyn.

Zresztą dziś, gdy warstwy pracujące mają ustawami uregulowany czas pracy i urlopy — ogródki działkowe są jedną z najodpowiedniejszych form spędzania tych wolnych chwil, co propaguje też intensywnie Międzynarodowe Biuro Pracy.

Zainteresowanie się wymienionego Biura akcją ogródków działkowych tłomaczy się też tem, że jak wykazała praktyka Niemiec, Belgji, Anglji i Austrji — praca w ogródkach działkowych odciąga znakomicie rzesze pracujące od knajp i piwiarń, będących dla tych rzesz klęską zarówno moralną, jak materjalną i fizyczną.

Akcja ogródków działkowych wysunęła się jako zagadnienie społeczne w szeregu państw Europy, jak w Niemczech, Anglji, Belgji, Austrji, Francji, Łotwie, Finlandji, Italji i innych. Państwa te popierają bardzo wydatnie ową akcję przez regulowanie jej w drodze specjalnych przepisów, wydzielanie terenów, udzielanie subwencyj i kredytów i t. p.

Polska w tej akcji czyni bardzo szybkie i duże postępy, doznając od Ministerstwa Pracy i Opieki Społecznej bardzo wielkiej pomocy i serdecznego poparcia. Ministerstwo opracowało (po uzgodnieniu z zainteresowanemi Ministerstwami) projekt ustawy o ogródkach działkowych, udziela bardzo wydatnej pomocy finansowej Związkowi Towarzystw Ogródków działkowych Rzpltej Polskiej, wydaje okólniki do władz podległych, zalecające wszczynanie i popieranie akcji przez samorządy miejskie i instytucje ubezpieczeń społecznych, popiera wydawnictwa z tej dziedziny i t. p. Dzięki temu cennemu poparciu akcja ogródków działkowych rozwija się bardzo intensywnie, lecz niestety nierównomiernie w całej Polsce. Prym trzyma Wielkopolska, Śląsk i Pomorze, natomiast w Małopolsce nie powstała dotychczas ani jedna kolonja.

Życzyćby należało, aby władze Kas Chorych w interesie szerokich mas wpłynęły energicznie na władze miejskie, aby udzieliły one na ten cel odpowiednich terenów, a organizacją stowarzyszenia, przygotowaniem planów kolonji, wytyczeniem ich na miejscu, jak i udzieleniem wszelkich wskazówek zajmie się bezinteresownie wspomniany wyżej Związek Towarzystw Ogródków Działkowych. Przez założenie większej ilości planowo rozmieszczonych kolonij, ogródków działkowych — miasta oszczędzą sobie znaczne fundusze na budowę i utrzymanie szpitali, Kasy Chorych na lecznictwo, a Państwo na domy poprawcze dla młodocianych.

Stefan Wilczyński.



Fot. J. Puciński — Poznań

Gdybym te pieniądze składał w banku...

Powiada niejeden: Gdybym pieniądze, które wpłacam do różnych Zakładów ubezpieczeń społecznych, do Kas Chorych, Funduszów Bezrobocia, Zakładów Pensyjnych i t. p., lokował w banku czy Kasie Oszczędności, dziś miałbym może tysiące. Prawda. Może byłyby tysiące, ale również gdyby: *gdyby nigdy w życiu nie spotkało Ciebie, ani Twej rodziny nieszczęście, choroba, brak pracy*. Zastanówmy się!

W obecnym ustroju gospodarczym coraz bardziej wzrasta liczba ludzi, którzy zaczynając samodzielne życie nie posiadają nic, prócz siły swych rąk lub nabytego w szkołach wykształcenia. To są pracownicy fizyczni i pracownicy umysłowi. Bez majątków, ulokowanych w bankach lub nieruchomościach, bez widoków i nadziei na spuściznę po bogatych krewnych, więc bez zasobów, mogących w chwili krytycznej stanowić oparcie, idą w życie, stają do pracy, zakładają rodziny, wydają potomstwo — słowem istnieją.

Są tacy i są ich stale rosnące miljony, bo taki jest ustrój, bo taką konieczność niesie rozwój przemysłu, zmuszający do skupienia się bogactw w rękach grupy ludzi, państwa lub zrzeszeń, do powiększania liczby tych, których jedynym majątkiem jest zdolność do pracy.

Pracują miljonowe rzesze dzień po dniu, miesiące i lata, tworząc i mnożąc bogactwa. Lecz stale i zawsze czyha na nich choroba, nieszczęśliwy wypadek, grozi możność utraty zarobku — i ta po latach pracy nadchodząca czarna godzina starości.

Jak zabezpieczyć się przed skutkami tych katastrof? Co czynić, by można spokojnie żyć i pracować w przekonaniu, że gdy przyjdzie nieszczęście, będzie zapewniona pomoc i pewny kęs chleba.

Troska o przyszłość jest największą troską.

Temu, kto posiada majątek, przyszłość nie przedstawia się zbyt groźnie. Lecz co ma czynić ten, kto tylko z pracy swej żyje!

Są dwa wyjścia. Jedno, to oszczędność i składanie „na czarną godzinę".

Lecz by móc oszczędzać i zaoszczędzić tyle, by zabezpieczyć się na wszystkie wypadki, trzebaby dużo zarabiać, o co obecnie coraz trudniej.

Lecz czy nawet oszczędności całkowicie zabezpieczają? Cóż ma uczynić ten, kto chorując przez kilka miesięcy, zużył wszystkie oszczędności, powrócił zdrów do pracy i po kilku dniach uległ nieszczęśliwemu wypadkowi, zostając kaleką na całe życie. Jakże oszczędzać musiałby ojciec licznej rodziny. Czyż taka przesadna oszczędność nie polegowałaby w domu nędzy i możliwości chorób?

Nie można i nie mamy zamiaru zwalczać oszczędności, ale trzeba stwierdzić że nie rozwiązują one zadawalająco zagadnienia.

Na tej drodze im człowiek biedniejszy i bardziej potrzebujący pomocy, tem trudniej mu ją sobie zapewnić.

Uskutecznić to można jedynie przez ubezpieczenia społeczne. Według obliczeń, podanych przez Minist. Pracy i Opieki Społ. za rok 1928, wszystkie instytucje ubezpieczeń społecznych w Polsce wypłaciły tytułem zasiłków i rent kwotę 165 miljonów złotych.

Taką sumę wyniosły świadczenia pieniężne, wypłacone w ciągu jednego roku. Pomijamy świadczenia w naturze, jak leki, opłaty szpitali i inne.

Skąd czerpie się fundusze, skąd płyną te miljony? Z wkładek miljonów ubezpieczonych, z wkładek pracodawców, oraz w niektórych wypadkach z dopłat Skarbu Państwa.

Ciężar zabezpieczenia rozłożony został na wszystkich. Każdy ma prawo do zaopatrzenia, ale wszyscy na nie łożą. Powszechność ubezpieczenia i przymus ustawy, to cechy ubezpieczeń społecznych.

Wszyscy pomagają jednemu!

Inny sposób rozwiązania tego zagadnienia jest niemożliwy. Nie można się również cofać.

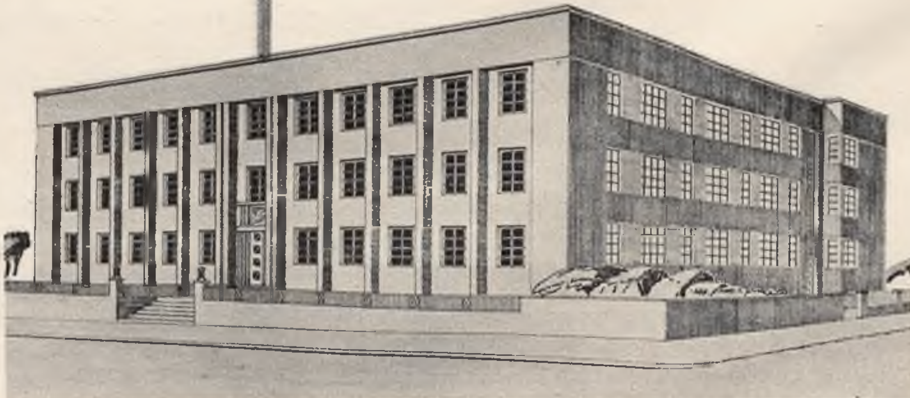
Gdy rozwój techniki mknie naprzód, gdy rozwija się świat we wszystkich swych dziedzinach, nie cofać lecz rozwijać się muszą ubezpieczenia. Ten stan jaki jest, ma bardzo wiele braków, gdyż jest ludzkim wytworem. Rozwój pójść musi w kierunku zwiększenia zakresu ubezpieczeń, musi zginąć troska o zabezpieczenie na starość, na wypadek niedołęstwa (inwalidztwa) oraz w kierunku doskonalenia instytucji od wewnątrz. Żaden wysiłek, żaden grosz nie może pójść na marne. Czuwać zaś nad tem muszą ci, którzy tę społeczność tworzą, przez których i dla których zostały zbudowane te instytucje — więc w pierwszym rzędzie ubezpieczeni.

NOWY GMACH KASY CHORYCH MIASTA TORUNIA

Z końcem ubiegłego roku Kasa Chorych miasta Torunia oddała do użytku ubezpieczonych nowy gmach, wybudowany kosztem 1 miljona złotych.

Gmach, którego ilustrację obok zamieszczamy, sprawia wrażenie imponujące. Rozmieszczenie wewnętrzne znamionuje praktyczna celowość, — umożliwienie ubezpieczonym korzystania z Kasy w najdogodniejszych warunkach.

Nowej placówce przesyłamy życzenia dalszego, wspaniałego rozwoju w pracy dla dobra ubezpieczonych.



10 przykazań dla matki

1) Karm sama swoje dziecko! — Dziecko należy karmić mlekiem matki. Żadne mleko zwierzęce, żaden inny środek odżywczy nie może go zastąpić. Przy sztucznem karmieniu umiera 7-krotnie więcej dzieci, niż z pośród dzieci, karmionych piersią matki.

2) Karm dziecko 5 do 6 razy w ciągu dnia! W nocy daj odpoczynek żołądkowi dziecka!

3) Sztuczne odżywianie powinien przepisywać i nadzorować lekarz! — W razie biegunki natychmiast przestań karmić dziecko mlekiem i cukrem, natomiast podawaj mu dużą ilość niesłodzonej herbaty.

4) Od 5-go miesiąca począwszy dożywiaj dziecko, podając jarzyny owoce i kleik.

5) Nie przerywaj karmienia bez zasięgnięcia rady lekarza, a przedewszystkiem, nie czyń tego w czasie gorącego lata! — Zwróć się do lekarza, jeżeli karmienie dziecka wywołuje u ciebie dolegliwości lub ból.

6) Daj dziecku dużo powietrza, światła i słońca. Zabezpieczają one najlepiej przed angielską chorobą. W dusznem powietrzu izby, w puszystych poduszkach i kocach dziecko słabnie i nie rozwija się. Pozostawiaj dziecko możliwie najczęściej i najdłużej na powietrzu, a nie w mieszkaniu.

7) Zapewnij dziecku spokój! Nadmiar wzruszeń i zabaw zbyt je podniecają i przewrażliwiają.

8) Utrzymuj dziecko czysto! Dobre pielęgnowanie skóry utrzymuje jego świeżość i zdrową, różową barwę, oraz chroni przed licznemi chorobami.

9) Chroń dziecko przed chorymi ludźmi! — Niebezpieczni są dla niego nawet ludzie tylko zakatarzeni — bardzo wielkie niebezpieczeństwo grozi im ze strony ludzi chorych na płuca.

10) Zwróć się do lekarza, jeżeli dziecko ma zaczerwienione lub ciekące oczy, jeżeli się nie rozwija, gorączkuje lub wymiotuje oraz w razie biegunki lub kurczów — ząbkowanie nie wywołuje żadnych chorób.



Sł. Wyspiański: Macierzyństwo.

SZATAŃSKA HISTORJA



Uwziął się djabeł na biednego chłopa, aby go zmusić do grzechu. Przyszedł więc pewnego razu do niego i rzekł: „Czeka cię niechybna śmierć. Lecz ja ci życie daruję, jeżeli zrobisz jedną z trzech rzeczy:

albo zabijesz ojca,
albo zbezcześcisz własną siostrę
albo... będziesz pił wódkę!“

Chłop naturalnie bez żadnego namysłu odrzucił dwie pierwsze rzeczy, zaś najchętniej zgodził się na trzecią. Dziwował się tylko, że to tak tanio można się wykupić od śmierci.

To też pił ciągle, a pił!

Lecz wkrótce po pijanemu zrobił i dwie pierwsze rzeczy: ojca zabił i siostrę zbezcześcił...

„Przypowieści wschodnie“.

TYDZIEŃ DZIECKA

Jeden tydzień w maju b. r. będzie poświęcony w całej Polsce propagandzie opieki nad dzieckiem.

Sprawom związanym z życiem, wychowaniem i zdrowiem dziecka poświęcone będą setki odczytów, pogadanki, broszury, ulotki i filmy.

Z tych względów majowy numer „Drogi do Zdrowia“ zajmuje się prawie wyłącznie dzieckiem.



DROGA DO CHOROBY

Smoczek — ten popularny, a tak wstrętny środek do „zatykania“ dziecku buzi, — aby „miało co ssać“, aby nie krzyczało, kryje w sobie tyle szkód i niebezpieczeństw dla zdrowia i życia, że jak wiadomo, we Francji zakazano osobną ustawą, na propozycję sfer lekarskich, wyrabiania i sprzedawania tych pomocników śmierci.

Jest to bowiem znakomite narzędzie do zakażania przewodu pokarmowego u dziecka — wszelkiego rodzaju zarazkami chorobotwórczemi na które są niemowlęta tak specjalnie wrażliwe.

Jakże często bowiem, wala się taki smoczek po pościeli, podłodze i różnych brudnych przedmiotach, jakże często matka lub nieuświadomiona służąca znaleziony na ziemi smoczek ociera z kurzu niezbyt czystą szmatką, a nawet nieraz i o spodnicę, a tymczasem nawet ręce wkładające ten smoczek do ust, choćby świeżo umyte są już zbiorowiskiem bakteryj.

To też w 99 na 100 przypadków zachorowań małych dzieci, — na pytanie matki: „skąd wzięła się choroba?“, lekarz odpowiedzieć może śmiało i z czystem sumieniem „ze smoczka“. — Tak. — Bo jakaż to łatwa droga zaszczepienia dziecku przez smoczek chorób żołądka, kiszek, grypy, gruźlicy, błonicy i t. d. i t. d., tych najcięższych plag chorobowych, nie mówiąc już o krótkotrwałych gorączkach, będących nieraz dla lekarza zagadką, a napełniających rodziców śmiertelnym strachem.

Im młodsze dziecko, tem jego przewód pokarmowy wrażliwszy i mniej odporny na różne zarazki, które żołądek dorosłego bez szkody strawi (n. p. mleko choćby lekko skwaśniałe). Dlatego usta dziecka, tem więcej niemowlęcia winno się chronić od wszelkich brudnych dotykań i zatykań.

Ale nietylko to. Smoczek przyzwyczaja dzieci, do brania do ust i ciągłego mamlania różnych rzeczy, któremi się nieraz dławią na śmierć lub łykają z niebezpieczeństwem dla żołądka i kiszek.

Trzeba więc zejść z drogi do choroby, na drogę do zdrowia i... wyrzucić za okno smoczek.

Dr. Jan Przesmycki
Gorlice.

Matko!



Fot. U. Sobieraj — Warszawa.

Jeżeli chcesz, aby dziecko Twoje było

zdrowe,

mądre

i piękne

pamiętaj

od chwili poczęcia aż do ukończenia karmienia niewolno Ci brać do ust ani kropli alkoholu!

Do Czytelników!

Nie wszystkie odpowiedzi na ogłoszony w pierwszym numerze „Drogi do Zdrowia“ konkurs na temat: „Jak spędzam niedzielę“ przychodzą pod właściwym adresem. Dzięki temu wiele odpowiedzi otrzymaliśmy po terminie. Chcąc również umożliwić proszącym o przedłużenie terminu — wzięcie udziału w konkursie, przedłużamy termin nadsyłania odpowiedzi do dnia 31-go maja 1931 r. — Prace konkursowe prosimy przesyłać tylko pod adresem:

Redakcja „Drogi do Zdrowia“ Kraków, ulica Szlak L. 6.

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zł, numer pojedynczy 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Adolf Klęsk. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia“ Kraków, ul. Szlak 6, I. p. Telefon 122-04. — Rotograwjura Drukarni Narodowej w Krakowie.